

## &lt;&lt; ご利用方法 &gt;&gt;

- ・週3回からご利用できます。
- ・お届け時間は16:00~18:00です。※ご指定できません。
- ・配達エリアは松戸市・流山市一部・柏市一部
- ・当日のキャンセルは承れません。
- ・ご注文はご利用日前週水曜日15:00まで。
- ・お支払いは毎回または週最終日選べます。
- ・週3回(1食あたり) 1人用¥864 2人用以上¥810
- ・週5回(1食あたり) 1人用¥810 2人用以上¥810

10/1	(木)	ポークソテー、きんぴらごぼう、カボチャサラダ	703 kcal
10/2	(金)	さばの塩焼、れんこんのはさみ揚げ、マーボーナス	617 kcal
10/3	(土)	鶏肉とアスパラの炒め物、野菜5種の彩り和え、ミートボール	688 kcal
10/4	(日)	牛肉の炒め物、里いものそぼろあん、ナムル	516 kcal
10/5	(月)	ハンバーグ・たこのから揚げ、ナスの煮浸し	648 kcal
10/6	(火)	肉豆腐、アジの大葉フライ、ピーマンとなめたけの和え物	456 kcal
10/7	(水)	エビマヨ、ピリ辛こんにゃく、豚肉とピーマンの炒め物	503 kcal
10/8	(木)	豚カツ、ホーレン草とツナの炒め物、ポテトサラダ	632 kcal
10/9	(金)	カンパチ照り焼き、とりと根菜のうま煮、カニカマのサラダ	450 kcal
10/10	(土)	ゆで鶏の香味ソースがけ、豆のごま和えサラダ、あじの南蛮漬け	681 kcal
10/11	(日)	牛肉のすき煮、青菜のおひたし、シーフードマリネ	424 kcal
10/12	(月)	春巻き、塩ネギエリンギ、チキン南蛮	411 kcal
10/13	(火)	肉ジャガ、ほうれん草のごま和え、厚焼き玉子	571 kcal
10/14	(水)	エビチリ、野菜の煮物、豚キムチ炒め	401 kcal
10/15	(木)	豚生姜焼き、ひじき煮、ブロッコリーとゆで玉子のワサビマヨサラダ	594 kcal
10/16	(金)	サーモンフライ、ツナサラダ、ナスとピーマンの炒め物	657 kcal
10/17	(土)	チキンステーキ、ナポリタンサラダ、アスパラのあさりあんかけ	540 kcal
10/18	(日)	回鍋肉、ホタテのいそべフライ、きゅうりとちくわの梅肉あえ	695 kcal
10/19	(月)	焼売、さばのみそ煮、ほうれん草とコーンのバター炒め	814 kcal
10/20	(火)	麻婆豆腐、アジの梅シソフライ、さつまいもサラダ	776 kcal
10/21	(水)	エビフライ、マカロニサラダ、カボチャのそぼろ煮	470 kcal
10/22	(木)	青椒肉絲、ささみの竜田揚げ、あさりとトマトの卵炒め	402 kcal
10/23	(金)	丸干しさんま、桜エビとにらのいり卵、春雨サラダ	400 kcal
10/24	(土)	チキンカツ、玉子サラダ、白菜とエビの塩炒め	730 kcal
10/25	(日)	鶏の照り焼き、ハンペンバター焼き、厚揚げとホーレン草の炒め物	466 kcal
10/26	(月)	ロールキャベツ、もやしときゅうりの和え物、あさりとトマトの卵炒め	421 kcal
10/27	(火)	揚げ出し豆腐、ハムとモヤシのサラダ、れんこんと鶏肉の梅仕立て	412 kcal
10/28	(水)	エビとナスの塩炒め、キャベツと油あげのおひたし、ウインナーと玉ネギの炒め物	386 kcal
10/29	(木)	酢豚、イカの生姜焼き、煮玉子	664 kcal
10/30	(金)	白身魚フライ、ネギ入り厚焼き玉子、豆腐と豚肉の煮物	437 kcal
10/31	(土)	鶏唐揚げ、厚揚げあんかけ、エビシューマイ	752 kcal

ご注文はお電話かFAXで！ 8:30~18:00

☎0120-43-0181 FAX 047-341-6021

できるだけ手作りで無添加だから安心安全

家庭の味をそのままお届け 美味しい宅配なら六歌撰